

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport



Spezial:  
*Tanzen verbindet.*

## Vier Schwestern... Ein Leben für den Tanzsport!

Kraftübungen

Bauch- und Rückentraining **12**

Krisenmanagement

Hilfe bei Streit in der Gruppe **18**

Karriere

5 Minuten mit Ernst Voigt **40**

## Liebe Leserinnen und Leser,

Garde & Show #8 ist eine ganz besondere Ausgabe. Natürlich ist jede Ausgabe besonders. Aber dieses Mal haben wir sie erstmals komplett unter ein Motto gestellt: „Tanzen verbindet“. Es ist mir wahnsinnig wichtig, diese Botschaft raus in die Tanzwelt zu tragen. Denn es gibt viel zu viel Missgunst, Neid und Gerede in unserem Sport. Dabei sind wir durch den Garde- und Schautanzsport doch alle miteinander verbunden. Tief im Herzen sind wir Tänzer eins, egal woher wir kommen, wie alt wir sind und welcher Form unseres Sports wir nachgehen. Man kann das gar nicht oft genug betonen. Aus diesem Grund zieht sich das Thema durch nahezu alle Artikel dieser Ausgabe. An vielen Stellen werdet ihr mal größere, mal kleinere Hinweise darauf finden, insbesondere in der Titelseite und in unserem „Tanzen verbindet“-Spezial. Ich habe in Vorbereitung auf diese Ausgabe mit vielen Tänzern gesprochen und bin beeindruckt davon,



*Katharina von Garde & Show*

Trainerin Marion Galander gesprochen. In ihrem Wohnzimmer. Einfach so. Was haben wir gelacht, als sie ihre Geschichten ausgepackt hat! Oder auch bei der Deutschen Meisterschaft des DVG: Dort habe ich den CC Bäumenheim den ganzen Tag begleitet. Am Ende fühlte ich mich so, als würde ich schon ewig zu der Gruppe gehören. Der Vereinsorden, den mir die Trainer Tobias Frey und Dorit Sengfelder kurz nach Mitternacht überreicht haben, hängt stolz in meinem Büro. An solche Begegnungen erinnert man sich einfach gerne.

Und in diesem Zusammenhang gibt es noch etwas, das mir auf der Seele brennt: Zusammenhalt. Wir Tänzerinnen und Tänzer müssen zusammenhalten und dürfen nicht gegeneinander arbeiten. Es gibt schon genug Menschen,

wie groß diese Verbundenheit bei allen ist. Es ist faszinierend, wie wildfremde Tänzer nach wenigen Minuten ins Gespräch vertieft sind, als würden sie sich seit Jahren kennen. Für den Artikel zum Thema „Tanzen in der DDR“ bin ich zum Beispiel nach Sachsen-Anhalt gefahren und habe weit über eine Stunde mit

die unseren Sport belächeln. Wir sind doch „diese Karnevalstruppe“ oder diese „Tanzmädchen“. Ja, sind wir. Und wir sind verdammt stolz darauf! Das müssen wir zeigen. Und zwar gemeinsam.

*Katharina Melzer*

## Nächste Ausgabe:

Unsere Herbst-Ausgabe erscheint pünktlich zum Start in die neue Karnevalssaison am 11. November 2017. Bis dahin wünschen wir euch einen tollen Sommer und viele schöne Trainingseinheiten mit den Tipps und Tricks aus Garde & Show an eurer Seite.

### Fragen, Lob, Kritik und Anregungen gerne an:

Garde & Show, Kleine Bahnhofstraße 3, 99330 Crawlwinkel  
oder per E-Mail an [info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)  
Besucht uns auch auf Facebook: [facebook.de/gardeundshow](https://facebook.de/gardeundshow)



### Impressum

#### Herausgeber:

Tino Geist und Katharina Melzer GbR  
Garde & Show  
Kleine Bahnhofstraße 3  
99330 Crawlwinkel

[www.gardeundshow.de](http://www.gardeundshow.de)  
[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)  
Tel.: 03632/5299186

#### Verantwortliche Redakteure:

Tino Geist und Katharina Melzer  
Friedrichsanfang 19  
99330 Crawlwinkel

#### Werbeanzeigenkontakt:

[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)

#### Druckvorbereitung:

MÜNSMEDIA GmbH, Hegelstraße 28  
39104 Magdeburg

#### Druck: Sons Medien GmbH,

Vor dem Westtor 1  
99947 Bad Langensalza

#### Titelbild:

Foto: Studioline Photography  
(Lisa Weißhaupt) / Make-up:  
The Body Shop Augsburg

#### Zeichnung: Tobias Windolph

#### Gast-Autoren: Nicole Vogel,

Lisa Schelke, Joachim Kallenberg,  
Michelle Maldonado

#### Fotografen: Heiko Kempe, Thomas

Kost, Tony Maher, Melanie Niesik,  
Stefan Schaffner, Daniel Schrick

#### Grafiken: Wappen (S.3) und

Hintergrund „Konfetti“ (S.43)

designed by Freepik.com

#### Haftungsausschluss:

Alle Angaben im Magazin sind ohne Gewähr und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Nutzung der Übungen und Tipps erfolgt auf eigene Gefahr und ist auf gesunde Sportler ausgelegt. Falsche oder unachtsam ausgeführte Übungen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es besteht kein Haftungsanspruch gegenüber der Tino Geist & Katharina Melzer GbR (Garde & Show). Die Tino Geist & Katharina Melzer GbR (Garde & Show) entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.

## Themen

### Training & Gesundheit



Foto: g&s

#### Fit bleiben im Urlaub

Das G&S 15-Minuten-Workout für Garten und Strand. Seite: 10

#### Vogelperspektive: Bauch- und Rückentraining

Warum der Rumpf für Tänzer so wichtig ist. Seite: 12

#### Schluss mit der Zettelwirtschaft?

Zwei neue Choreografie-Apps im Test. Seite: 14

### Menschen & Karneval



Grafik: g&s

#### Tanzen verbindet – Spezial

Garde & Show #8 haben wir unter das Motto „Tanzen verbindet“ gestellt. Aus diesem Anlass haben uns sieben Tänzer ihre ganz besonderen und persönlichen Geschichten erzählt. Es ist eine faszinierende Zeitreise durch die Verbände, ein Vergleich, der eigentlich mehr eine Hommage an den Sport als ein Vergleich ist, Geschichten von Trauer, Integration und dem Kampf um Anerkennung. Kommt mit auf eine Reise durch unseren wunderbaren Tanzsport! Seite: 20

### Tipps & Trends



Foto: g&s

#### Hüpfen im Trend - Trampolintraining

Wie ihr Trampolin hüpfen im Training nutzen könnt. Seite: 16

#### Krisenmanagement in Tanzgruppen

Zickenkrieg und Nörgeleien - Irgendwann kommt der Punkt in der Saison und die halbe Gruppe verkracht sich. Soweit muss es aber gar nicht kommen. Wie man dem entgegenwirkt und die Konflikte in ihrer Entstehung löst, erklärt der Kommunikationsprofi Joachim Kallenberg. Seite: 18

### Im Blickpunkt



Foto: Studioline Photography

#### Wie eine ganze Familie den Tanzsport lebt

Chrissi, Michi, Steffi und Rini – das sind die vier Armannsberger-Schwester der Tanzgruppe „JazzADa“ aus Oberschleißheim. Sie haben diese Saison das erste Mal alle zusammen auf der großen Turnierbühne der Internationalen Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG) gestanden. Dazu unterstützen Mutter Gaby und Vater Dieter ihre Töchter als Trainer und Organisationsteam im Hintergrund. Die Familie ist der Inbegriff von „Verrückt nach Tanzen“. Seite: 24

### News & Verbände



Logos: Verbände

#### Neuigkeiten aus den Verbänden

In den News bekommt ihr einen Einblick in alle Verbände mit aktuellen Infos rund um Vereine und das Turniergeschehen:

Bund Deutscher Karneval (BDK), Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG), Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG), Rheinische Karnevals-Korporationen (RKK).

Seite: 28

### Tradition & Hintergrund



Foto: Melanie Niesik

#### Es laden die Vampire zum Tanz

Der TSC Darmstadt 2000 ist im DVG für seine Erfolge bekannt. Garde & Show blickt hinter die Kulissen eines Projekts abseits der Turnierbühne. Seite: 36

#### Tanzen in der DDR

Wenn man an Karneval denkt, dann meistens an Süd- und Westdeutschland. Doch auch im Osten wird getanzt. Seite: 38

### Turniere & International



Foto: g&s

#### Das erste Mal Deutsche Meisterschaft

Die DVG DM aus der Sicht eines Neueinsteigers. Seite: 32

#### Die ewigen Heldinnen

Die Deutschen Meisterschaften des Bund Deutscher Karneval (BDK) aus der Sicht der „alten Hasen“ Kirsten Orth, Samira Hermanns und Vanessa Ganser. Sie stehen alle seit mehr als einem Jahrzehnt auf der Turnierbühne und haben noch lange nicht genug davon. Seite: 34

### Garde & Show Pflichtelemente



Foto: TSG Harsewinkel

#### 5 Minuten mit Ernst Voigt.

Seite: 40

**Tänzerfrage.** Seite: 42, **Konfetti.** Seite: 43

**In den Mund gelegt.** Seite: 44

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, die Übernahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung aller Art auf Datenträger, sind nur mit vorab erteilter, schriftlicher Zustimmung von der Tino Geist & Katharina Melzer GbR gestattet. Der Export und der Vertrieb sind nur mit Genehmigung statthaft. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der Tino Geist & Katharina Melzer GbR oder in Folge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen die Tino Geist & Katharina Melzer GbR.